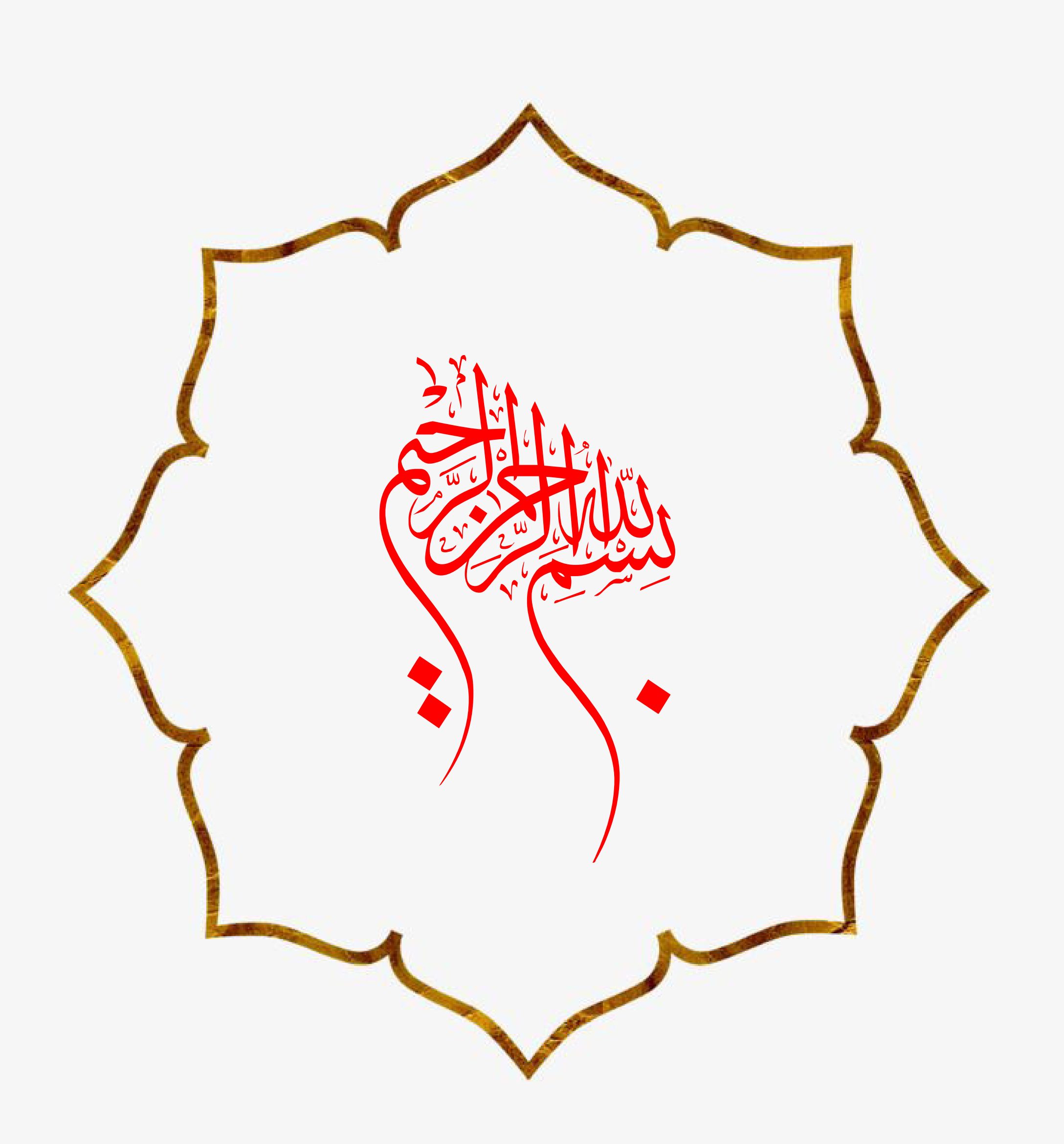
أهمية أذكار النوم

وأثرها في حصول الاستقامة وتزكية النفس

د. طلال بن فواز الحسّان

الطبعة الأولى
١٤٤٦هـ / ٢٠٢٤م


بسم الله الرحمن الرحيم

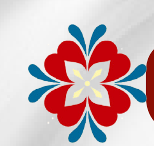


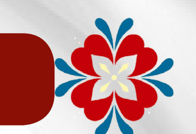
مقدِّمة

بسم الله، والحمد لله، والصلاة والسلام على رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ. أما بعد:

إذا أردت أن تعرف قيمة أي أمر من الأمور وما مدى أهميته؛ فانظر إلى حجم حضوره في الشريعة ونصوصها، وكيف اعتنت به وحثّت عليه، فإن هذا ميزان تستطيع أن تزن به كثيرًا من الأمور والقضايا والأفكار.

فما عظَّمته الشريعة وجاءت الآيات والأحاديث في الحث عليه أو الإشارة إليه والتنويه به؛ فهذه أمارة على عظمته وجلالة قدره.





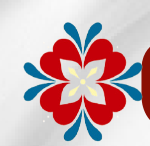
ومن العبادات الجليلة التي جاءت نصوص كثيرة فيها، وفي بيان فضلها؛ أذكار النوم، فلا ينقضي العجب من كثرة الأحاديث النبوية فيها، وفي الحث عليها، والإشارة إليها، وترتيب الأجور العظيمة لقائلها.

هذا المعنى ينبغي أن يقف عنده المسلم، ويسرّح النظر في التأمل فيه.

لأن من أولى عتبات تزكية النفس؛ سد منافذ الشيطان وإضعاف نفوذه على الإنسان.

فالشيطان هو مادة الشر وفساد الدين والدنيا، وهو العدوُّ الأول لبني آدم.

ولذا جاءت نصوص كثيرة في بيان كيفية التحرز منه، وسد منافذه على الإنسان.



وفي حديث أبي هريرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ الذي أخرجه البخاري **أن الشيطان قال لأبي هريرة:** **«إذا أويت إلى فراشك فاقرأ آية الكرسي، فلن يزال عليك من الله حافظ، ولا يقربك شيطان حتى تصبح»**. فقال النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: **«صدقك وهو كذوب، ذاك شيطان»**[1].

فهذا فيه دلالة على أن النوم من مواطن تسلط الشياطين على الإنسان إذا لم يذكر الله، وأن في قراءة هذه الآية العظيمة حصن حصينًا منهم.

ويشهد لذلك ما رواه أبو هريرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أن رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قال: **«يعقد الشيطان على قافية رأس أحدكم إذا هو نام ثلاث عُقَدٍ، يضرب كل عقدة**

---

(١) رواه البخاري (٣٢٧٥)

مكانها: عليك ليل طويل فارقُدْ، فإن استيقظ فذكر الله انحلت عقدة، فإن توضأ انحلت عقدة، فإن صلى انحلت عُقَدُه كلها، فأصبح نشيطًا طيب النفس، وإلا أصبح خبيث النفس كسلان»[1].

والإنسان في سيره إلى الله هو في أمسِّ الحاجة إلى حفظ الله وعنايته ورعايته، ولو وكله الله إلى نفسه لزالت سماء إيمانه وأرضه عن مكانهما.

ولذا كان على مريد التزكية والهداية أن يتسلح بكل سلاح يعينه ويقويه على مواجهة عدوه الأول (الشيطان).

---

(١) رواه البخاري (١١٤٢)

فـإذا نـام الإنسـان ولـم يذكـر الله أو يعتصـم به؛ تسلّط عليه الشـيطان، وتحكّم به، وأحزنه بالأحلام المزعجة، وثبّطه عن الخير وعن الاستيقاظ إلى صلاة الفجـر، فضلًا عن قيام الليل والذكر والاسـتغفار في وقت النزول الإلهي.

من هنـا؛ كان لزامًا على مريد الهداية والاسـتقامة والتزكيـة الحرص علـى أذكار النوم قـدر الإمكان، وعلى الإتيان بها، وعدم الغفلة عنها.

وأذكار النـوم ليـس أثرها علـى الإنسـان في نومه فحسـب، وإنما يمتد أثرها إلى اليـوم التالي، وتأمل معي ما رواه البخاري من أن فاطمة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا أتت النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ تسـأله خادمًـا، فقال لها ولعلـي بن أبي طالب: (ألا أدلكما علـى ما هو خير لكما من خادم؟

إذا أويتما إلى فراشكما، أو أخذتما مضاجعكما، فكبرا أربعًا وثلاثين، وسبحا ثلاثًا وثلاثين، واحمدا ثلاثًا وثلاثين، فهذا خير لكما من خادم)[١].

قال شيخ الإسلام ابن تيمية رَحِمَهُ ٱللَّهُ: (بلغنا أنه من حافظ على هذه الكلمات لم يأْخُذْهُ إعياءٌ فيما يعانيه من شُغلٍ، وغيرِهِ)[٢]. ولا عجب فـ(الذكر يُعْطِي الذَّاكر قُوَّةً، حتى إنه ليفعل مع الذكر ما لا يُطِيق فِعْلَه بدونه)[٣].

---

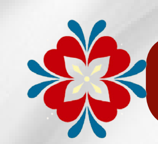
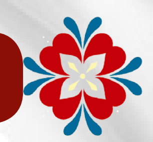
(١) رواه البخاري (٦٣١٨)

(٢) الوابل الصيب (٢٥٠).

(٣) الوابل الصيب (١٨٥).

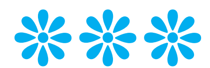
وكثيـر من النـاس يخطط ليومـه في بداية صباحه، والصحيـح أن التخطيـط لليوم يبـدأ بالحرص على أذكار النـوم، والإتيـان بـه بتدبر واستشـعار وفهم، ثـم انظر عظيم أثرهـا على يومك وعلى اسـتقامتك وسلوكك، ومعلوم أن الخير يسلمك إلى خير بعده، والهداية تجلب الهداية، قال الله: ﴿وَيَزِيدُ ٱللَّهُ ٱلَّذِينَ ٱهْتَدَوْاْ هُدًى﴾ [سورة مريم: آية ٧٦].

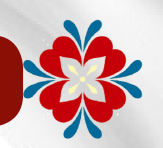
ولمّا وجدت من نفسي ومن كثير من إخواني غفلة عن الإتيـان بأذكار النوم، وربما اكتفى أحدنا بشـيء يسير منها يقوله قبل نومه، ويُفوِّت على نفسه أجورًا عظيمـة، وخيرات وبـركات، كتبت ما سـبق تذكرة لنفسي المقصّرة، وحثًا لها ولمن يقرأ حروفي هذه.

ومن جمع أذكار النوم ورتبتها ترتيبًا لطيفًا؛ فضيلة الشيخ الدكتور: مطلق الجاسر وفّقه الله، وقد أرفقت في هذا الملف خلاصة أذكار النوم التي جمعها وحرّرها، فجزاه الله خيرًا وبارك في علمه وعمله.

ولك معي أن تتأمل الأجور العظيمة والآثار المترتبة على أذكار النوم، والتي لا يُفرّط فيها إلا محروم.






﴿ خُلَاصَةُ أَذْكَـارِ النَّوْم ﴾

جمع وإعداد

د. مطلق الجاسر

يُستحب للمسلم إذا أتى فراشه أن يكونَ على طهارة، وأن ينفضَ فِراشه قبل أن يأوي إليه بدَاخِلةِ إزاره، أي: طرف الثوب الذي يلي الجسد، وأن يضطجع على جنبه الأيمن ، وأن يضع يده تحت خدّه الأيمن، ويأتي بالأذكار التالية:

﴿ الذكر من القرآن ﴾

١. آية الكرسي.

٢. آخر آيتين من سورة البقرة.

٣. سورة (الكافرون).

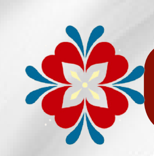
٤. يجمع كفيه ثم ينفث فيهما فيقرأ (الإخلاص) و(المعوذتين) ثم يمسح بهما ما استطاع من جسده.

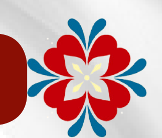
الأذكار التي تبدأ بالبسملة

٥. "باسْمِكَ اللَّهمَّ أموتُ وأَحْيَا" .

٦. "باسْمِكَ رَبي وَضَعْتُ جَنْبِي، وَبِكَ أرفَعُه، إن أَمْسَكتَ نَفْسِي فارْحَمْها، وَإِنْ أرْسَلْتَها فاحْفَظْها بما تَحفَظُ بِهِ عِبادَكَ الصالحين" .

٧. "باسْمِ اللهِ وَضَعْتُ جَنْبِي، اللَّهُمَّ اغْفِرْ لي ذنبي، وأخسئ شَيْطانِي، وَفُكَّ رِهانِي، وَاجْعَلْني فِي النَّدِيّ الأعْلَى"



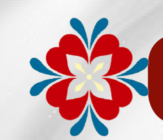
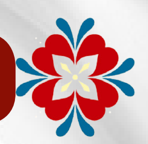


الأذكار التي تبدأ بالحمدلة

٨. "الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنَا وَسَقَانَا، وَكَفَانَا وَآوَانَا، فَكَمْ مِمَّنْ لَا كَافِيَ لَهُ وَلَا مُؤْوِيَ"

٩. "الحمدُ لِلَّه الَّذي كفاني وآوَانِي وأطْعَمَنِي وَسَقَانِي، وَالَّذِي مَنَّ عَليَّ فأفْضَلَ، وَالَّذي أعطانِي فأجْزَلَ.

١٠. الحمدُ لِلَّهِ على كُلّ حالٍ؛ اللَّهُمَّ رَبَّ كُلِّ شَيْءٍ ومليكهُ، وَإِلهَ كُلِّ شَيْءٍ، أعُوذُ بِكَ مِنَ النَّارِ" .

التسبيح والتحميد والتكبير

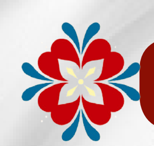
١١. "سبحان الله" (ثلاثًا وثلاثين)

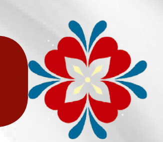
و"الحمد لله" (ثلاثًا وثلاثين).

و"الله أكبر" (أربعًا وثلاثين).

أدعية قبل النوم بلفظ: (اللهم)

١٢. "اللَّهُمَّ رَبَّ السَّمَوَاتِ وَرَبَّ الأَرْضِ وَرَبَّ العَرْشِ العَظِيمِ، رَبَّنا وَرَبَّ كُلِّ شَيْءٍ، فالِقَ الحَبِّ والنوى، ومنزل التَّوراةِ وَالإِنجِيلِ والفُرقان، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرّ كُلّ ذِي شَرٍّ أَنْتَ آخِذٌ بِنَاصِيَتِهِ، أَنْتَ الأَوَّلُ فَلَيْسَ قَبْلَكَ





شَيْءٌ، وأنْتَ الآخِرُ فلَيْسَ بَعْدَكَ شَيْءٌ، وأَنْتَ الظَّاهِرُ فلَيسَ فَوْقَكَ شَيْءٌ، وأنْتَ الباطِنُ فَلَيْسَ دُونَكَ شَيْءٌ، اقْضِ عنا الدَّيْنَ، وأغْنِني مِنَ الفَقْرِ".

١٣. "اللَّهُمَّ فاطِرَ السّماواتِ وَالأَرْضِ، عالِمَ الغَيْبِ وَالشّهادَةِ رَبَ كل شَيءٍ وَمَليكَه، أَشْهَدُ أَنْ لا إِلهَ إِلاّ أَنْت، أَعوذُ بِكَ مِن شَرِ نَفْسي وَمِن شَرِ الشَّيْطانِ وَشِرْكِه، وَأَنْ أَقْتَرِفَ عَلى نَفْسي سوءاً أَوْ أَجُرَّهُ إِلى مُسْلِم".

١٤. "اللَّهُمَّ خَلَقْتَ نَفْسِي وَأَنْتَ تَوَفَّاهَا، لَكَ مَمَاتُهَا وَمَحْيَاهَا، إِنْ أَحْيَيْتَهَا فَاحْفَظْهَا، وَإِنْ أَمَتَّهَا فَاغْفِرْ لَهَا، اللهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ".

١٥. "اللَّهُمَّ قِنِي عَذَابَكَ يَوْمَ تَبْعَثُ عِبادَكَ"

(ثلاث مرات)

١٦. "اللَّهُمَّ إني أعُوذُ بِوَجْهِكَ الكَرِيمِ وَكَلِماتِكَ التَّامَّةِ مِنْ شر ما أنت آخذ بناصيته، اللَّهُمّ أَنْتَ تَكْشِفُ المَغرَمَ والمَأثمَ، اللَّهُمَّ لا يُهْزَمُ جُنْدُكَ، وَلا يُخلَفُ وَعْدُكَ، ولا ينفع ذا الجد مِنْكَ الجَدُّ، سُبْحانَكَ اللَّهُمَّ وَبِحَمْدِكَ".

١٧. "اللَّهُمَّ أَسْلَمْتُ نَفْسِي إِلَيْكَ، وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ، وَألجأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ، رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ، لا ملجأ وَلا مَنْجَى مِنْكَ إِلاَّ إِلَيْكَ، آمَنْتُ بِكِتابِكَ الَّذي أَنْزَلْتَ، وَنَبِيِّكَ الَّذي أَرْسَلْتَ". ويجعله آخر ما يقول قبل نومه.

❊❊❊

ومن أراد الاستزادة والنظر في تخريج الأحاديث تفصيلًا يُنظر رسالة: هَديُ النَّبِي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ في النَّومِ وأَذْكَارِه للدكتور مطلق الجاسر.

وهي رسالة نافعة محررة، جامعة لأذكار النوم، وانتقاء للصحيح الثابت منها، هي من أنفع وأخصر ما قرأته في هذا الباب، يسرني أن أضعها بين يديك على

هذا الرابط:

 https://tinyurl.com/yk7m549s

وطلبي منك أخي الغالي أن تتأمل في عظيم الأجور التـي رُتبت على تلك الأذكار، فمعرفة فضل الشـيء معين على فعله والتمسك.

وفقّنـا الله جميعًا لما يحب ويرضى، وأعاننا على ذكره وشكره وحسن عبادته، وتولّانا بولايته، ورزقنا المقامات العالية في العلم والإيمان والهدى.



